

10月 学校給食献立予定表

宇都宮市立今泉小学校

日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	学校行事等
				力や熱のもとになる		血やにくになる		体の調子をととのえる			
2 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	あげぎょうざ バンサンスー マーボーどうふ	こめ こむぎこ さとう あぶら	むぎ はるさめ ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん もやし にんにくしょうが たけのこ たまねぎ にら ほししいたけ ねぎ	626 22.1 18.5 1.8		とうふの日	
3 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	とりにくのつけこみやき からしあえ まろやかみそしる	こめ でんぶん こんにやく あぶらあげ	むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう かつおぶし	しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	633 22.1 20 2.1			
4 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	いわしのかばやき こまつなのびたし かんぴょうのたまごとじ	こめ でんぶん さとう あぶらあげ	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう いわし ちりめんじゃこ たまご かつおぶし	こまつな かんぴょう ねぎ にんじん ほうれんそう	671 26.8 22.4 2.1		いわしの日	
5 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくのみそづけ ごますあえ だいこんとこんにやくのいために	こめ さとう こんにやく	むぎ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	かんぴょう にんじん キャベツ コーン だいこん きぬさや	675 25.6 22.5 1.9			
6 (金)	こめこパン チョコクリーム	牛乳	ナポリタン わかめいりゆでやさい(あおじそ)	こめこパン スパゲッティ	チョコクリーム あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ こまつな	593 23.8 18.4 2.5			
10日(火)～11日(水) 学期間休業											
12 (木)	はつが げんまい ごはん	牛乳	さばのみそに ごまあえ よしのじる	こめ ごま さといも	はつがげんまい さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく かつおぶし	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな	605 23 20.0 1.8			
13 (金)	せわり コッペパン	牛乳	セルフやきそばサンド しゅうまい ナムル	コッペパン あぶら ごま	ちゅうかめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか しゅうまい	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	580 24 21.8 2.1			
16 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	はっほうさい ちゅうかスープ とうにゅうパンナコッタ	こめ でんぶん ごまあぶら	むぎ あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか むきえび うずらたまご わかめ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース たけのこ こまつな ねぎ	699 30.8 26.2 1.8			
17 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ハムカツ ボイルキャベツ ひじきとだいずのいりに オレンジ	こめ さとう こんにやく	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ハムカツ ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	キャベツ にんじん オレンジ	623 19.6 17.8 1.5			
18 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	ハンバーグ きのこソース みそしる	こめ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	だいこん しめじ えのきたけ まいたけ しそ ほうれんそう	592 23.7 17.6 1.8			
19 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	あじのマリネ いそべあえ ぶたにくときりほしだいこんいため	こめ でんぶん あぶら	むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく きざみのり	レモン たまねぎ にんにく にんじん きりほしだいこん いんげん こまつな キャベツ	638 25.3 17.9 1.5			
20 (金)	きなこ あげパン	牛乳	オムレツ こふきいも はくさいスープ	コッペパン あぶら はるさめ	さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう きなこ オムレツ ぶたにく	パセリ こまつな ほししいたけ たけのこ はくさい にんじん	714 25 28.3 2.3		運動会準備	
24 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ(ちゅうかごま) なしゼリー	こめ あぶら こんにやく	むぎ じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ コーン	677 19 16.6 2.7			
25 (水)	ぶどう パン	牛乳	とりにくのケチャップあえ ゆでやさい(フレンチ) やさいスープ	コッペパン さとう	でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	レーズン コーン ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	696 23.1 28.4 2.3			
26 (木)	くり おこわ	牛乳	いかのてんぷら さっぱりあえ みそけんちんじる	せきはん さといも	こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう いかてんぷら きざみのり とうふ みそ かつおぶし	くり こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう	652 22.2 20.7 1.8		十三夜献立 (27日)	
27 (金)	おにぎりのひ	牛乳	やきししゃも なまあげのからみいため おひたし	あぶら ごまあぶら ごま	さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ししゃも なまあげ ぶたにく かつおぶし	えのきたけ にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ きりほしだいこん	432 26.8 26.1 1.9		おにぎりの日	
30 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	まいたけごはんのぐ あつやきたまご もやしとにらのごまあえ	こめ さとう	むぎ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たまごやき	まいたけ ほうれんそう にんじん えだまめ もやし にら	636 22.6 23.2 1.6			
31 (火)	はちみつ パン	牛乳	かぼちゃのシチュー ゆでやさい(たまねぎ) パンプキンパフ	コッペパン こむぎこ あぶら	はちみつ マーガリン パンプキンパフ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム チーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ もやし	650 24.4 21.4 2.1		ハロウィン 献立	

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
今泉小学校中学年一人一回あたりの摂取平均値

エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g(21.1～32.5g) 脂質 18.1g(14.4～21.7g) 食塩相当量 2.0g未満
エネルギー 633kcal たんぱく質 23.9g 脂質 21.5g 食塩相当量 2.0g

※使用食材や献立が変更となる場合がありますので、ご了承ください。

10月の給食目標

しょくご す かた くふう

食後の過ごし方を工夫しよう

むだにしない、したくない減らそう食品ロス

